



JUMPA K!DS

Regensburger Adipositas-Zentrum
für Kinder und Jugendliche



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.



**Für eine unbeschwerte
Kindheit und Jugend
ist es nie zu spät!**

JUMPAKIDS stellt sich vor!

JUMPAKIDS heißt das neue Adipositas-Zentrum für Kinder und Jugendliche in Regensburg. Mit dieser Anlaufstelle schließen wir eine wichtige Versorgungslücke in der Region.

Übergewicht sind nicht einfach nur ein paar Pfunde zu viel. Als Ernährungswissenschaftlerin und Adipositas-Trainerin mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen weiß ich, dass viele der betroffenen Familien seelisch belastet oder sozial benachteiligt sind. Übergewicht ist häufig ein Signal für mangelnde Chancengleichheit oder auch eine Folge psychischer Probleme eines jungen Menschen. Bisherige Hilfsangebote greifen zu kurz oder kommen nicht an, weil die Familien schwer zu erreichen oder zu motivieren sind.

Umso mehr freue ich mich, dass wir mit der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg einen Träger gefunden haben, der sich dem Wohl und der Unterstützung junger Menschen verschrieben hat. JUMPAKIDS passt da gut dazu. Die neue Beratungsstelle, die unkompliziert aufgesucht werden kann, berät vertraulich,

hilft kompetent weiter und hält jede Menge Angebote bereit, um Kinder, Jugendliche und ihre Familien auch tatsächlich zu erreichen.

Ein fachlich hoch qualifiziertes Team und ein stabiles Netzwerk – unter anderem bestehend aus Ärzt*innen, Schulen, Kitas, Jugendämtern, Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern – tragen dazu bei, dass junge Menschen wieder mehr Freude am Leben haben. Für eine unbeschwertere Kindheit und Jugend ist es nie zu spät!

Jedes Kind hat es verdient, gesund und glücklich aufzuwachsen. Dazu möchten wir unseren Teil beitragen und Sie einladen, uns zu unterstützen!

Es grüßt Sie herzlich Ihre



Dorothea Brenninger

Leiterin von JUMPAKIDS





Ein paar Pfunde zu viel ...
Ist das wirklich so schlimm?





Adipositas gehört laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den größten Risikofaktoren, wenn es um Gesundheit und seelisches Wohlbefinden geht. Sie gilt als Haupt-Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber- und Fettstoffwechselstörungen, Diabetes sowie Erkrankungen am Bewegungsapparat.

In Deutschland sind über 1.700.000 Kinder und Jugendliche übergewichtig, knapp 660.000 von ihnen leiden an Adipositas. Aus übergewichtigen jungen Menschen werden meist übergewichtige Erwachsene. Kinder mit Gewichtsproblemen haben nicht nur gesundheitliche Risiken, sondern kämpfen oft auch mit Depression und mangelndem Selbstbewusstsein. Viele von ihnen sind Ausgrenzung, Mobbing und weiteren Nachteilen in Schule und Ausbildung ausgesetzt.

Wer ist besonders von Adipositas betroffen?

Laut KiGGS, einer Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, sind Kinder aus Familien mit geringerem Einkommen viermal so häufig von Adipositas betroffen. Fehlender Wohlstand, mangelnde Teilhabe und Integration, eine geringere Nutzung von Bildungsangeboten und familiäre Belastungen wie Trennungen, Verlust von Bezugspersonen oder der Heimat spielen eine wesentliche Rolle.

Was trägt noch zu Übergewicht bei?

Ungünstige Ess- und Trinkgewohnheiten, industrialisierte, zucker- und fettreiche Ernährung sowie Fast Food fördern Übergewicht besonders. Bewegungsmangel, die Digitalisierung der Freizeit durch Internet- und Handykonsum tun ihr Übriges dazu.



**Mit JUMPAKIDS
in eine neue Welt!**



Wir von JUMPAKIDS möchten für Kinder, Jugendliche und ihre Familien ein Treffpunkt sein, wo wir Sie individuell beraten und unterstützen können. Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas, das so bedrückend daherkommt, neu anzugehen. Unser Team hört erst einmal zu, um zu verstehen, wie es jemandem geht und wie was bisher gelaufen ist. Das ist in jeder Familie anders. Wir finden gemeinsam die Unterstützung, die tatsächlich hilft und etwas zum Positiven verändert.

Mit anderen entdecken, was alles möglich ist

- ▶ Gemeinsames Kochen und dabei gesund essen und trinken ist leicht und macht Spaß!
- ▶ Sich gemeinsam bewegen macht fit, selbstbewusst und verbindet. Man ist nicht allein, neue Freundschaften entstehen – das gibt Mut und Zuversicht!

Das mag am Anfang vielleicht nicht leichtfallen, deshalb bieten wir ein buntes Programm



zum Ausprobieren an. Dazu gehören Schnupperangebote und Kurse wie

- Kochtreffs für Familien und Jugendliche zu leckeren Gerichten,
- Spiel- und Spaß-Aktionen für Kids und ihre Eltern,
- Freizeitaktivitäten und Feriencamps,
- Sportgruppen für Kids und Jugendliche, um gut in Form zu kommen,
- Elterntrainings,
- Treffen für Jugendliche zum Thema „Medienkompetenz“.



JUMPAKIDS
ist einzigartig!

Warum? Weil es ein Angebot wie dieses nur hier bei uns in der Region Regensburg gibt! Normalerweise werden Kinder, die von Adipositas betroffen sind, auf eine Kur geschickt und kehren dann wieder in eine Welt zurück, die gleichgeblieben ist. Das hilft auf Dauer nicht wirklich. Soll sich etwas verändern, ist eine längere, professionelle Begleitung notwendig, die sich an dem jungen Menschen und seinen Lebensumständen ausrichtet.

Das Team von JUMPAKIDS bietet genau diese Unterstützung und gibt sein Bestes. Dazu gehören:

- **Dorothea Brenninger**,
Diplom-Oecotrophologin,
Adipositas-Trainerin (KgaS)
- **Raphael Hentschel**,
M.Sc. Psychologe, Adipositas-Trainer (KgaS)
- **Frank Böhm**,
Sportökonom, Sportlehrer
- **Rita Reitingер**,
Diplom-Sozialpädagogin, Mediatorin
- **Jasmine Ferstl**,
Verwaltungsfachangestellte

Wer kann zu uns kommen?

- ▶ JUMPAKIDS ist für alle da, wenn es um Fragen zum Thema „Übergewicht von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ geht. Auch Eltern, Großeltern oder schwangere Frauen können sich gerne an uns wenden, wenn sie vorbeugen möchten. Die Beratung und alle Angebote sind kostenfrei!
- ▶ Schulen, Kitas, Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern können gemeinsam mit uns ein passgenaues Präventionsprogramm gestalten. Fragen Sie bei uns nach!
- ▶ Ärzt*innen und Beratungsstellen können betroffene Kinder und Jugendliche gerne an uns weiterleiten.





Herzlichen Dank
für die Unterstützung!



Dass es JUMPAKIDS, diese bundesweit einzigartige Pionier- und Projektstelle gibt, konnte vor allem dank der finanziellen Unterstützung durch die

- Sanddorf-Stiftung,
- AOK Bayern,
- Stadt Regensburg und den Landkreis Regensburg verwirklicht werden.

Wir sagen herzlichen Dank!

SANDDORF
STIFTUNG

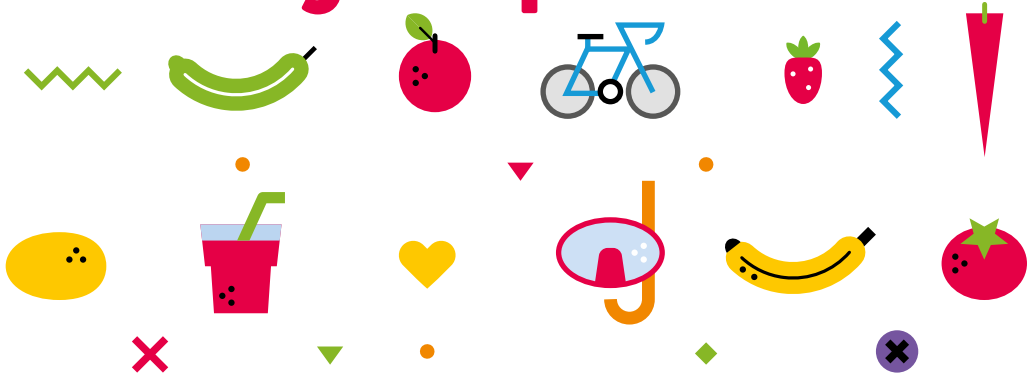


STADT
REGENSBURG



Landkreis
Regensburg

www.jumpakids.de



Herausgegeben von:

**Regensburger Adipositas-Zentrum
für Kinder und Jugendliche**

Blumenstraße 16 a

93055 Regensburg

Telefon: 09 41 7 98 87-1 41

E-Mail: info@jumpakids.de

Internet: www.jumpakids.de



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.